

# Come migliorare la produttività personale con l'AI

EPISODIO 2 SU 3  
AI BUSINESS SERIES

FONDAZIONE  
**INNOVATION**  
BRIDGE



CAMERA DI COMMERCIO  
FROSINONE LATINA



CONSORZIO  
INDUSTRIALE  
DEL LAZIO



AZIENDA SPECIALE  
CAMERA DI COMMERCIO FR - LT  
**informare**  
internazionalizzazione formazione economia del mare



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI CASSINO E DEL LAZIO  
MERIDIONALE

**DiSCo**  
LAZIO  
Ente Regionale per il  
Diritto allo Studio e alla Conoscenza



# La produttività nell'era dell'intelligenza artificiale

Lavorare meglio  
senza perdere creatività



- Curiosa per natura, amo esplorare mondi e culture, reali e digitali. Sono giornalista professionista dal 2005, socia fondatrice dell'Associazione *Constructive Network* e parte di *JournalismAI*.

Aiuto chi racconta, chi fa informazione (e chi si informa) a creare impatto e a farlo in modo innovativo e responsabile.

- Faccio parte del Network di 42Skills per la divulgazione di un uso etico dell'intelligenza artificiale nell'informazione e nella comunicazione.

*SPEAKER*

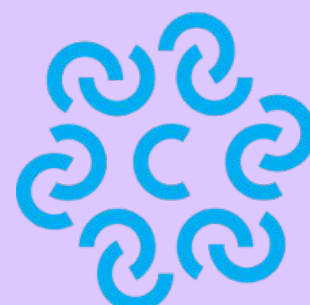
# Teresa Potenza

Giornalista, podcaster e formatrice





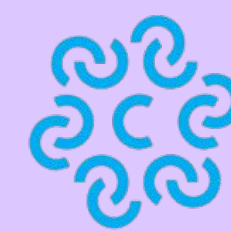
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI CASSINO E DEL  
LAZIO MERIDIONALE



CAMERA DI COMMERCIO  
FROSINONE LATINA



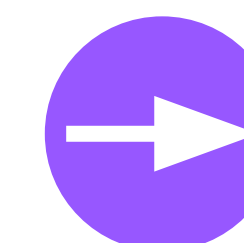
CONSORZIO  
INDUSTRIALE  
DEL LAZIO



AZIENDA SPECIALE  
CAMERA DI COMMERCIO FR - LT  
**informare**  
internazionalizzazione formazione economia del mare

# Il ruolo dell'IA?

**Raccolta dati**



**Analisi strategiche**



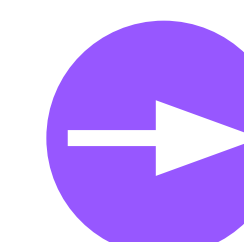
**Calendari**



**Pianificazione**



**Priorità**



# Esploriamo insieme...

**Calendari**



**Pianificazione**



**Priorità**



**Creatività - brainstorming**





MA:

Ribaltiamo il nostro punto di vista:

Potenza dell'IA = Aiutarci a restare umani

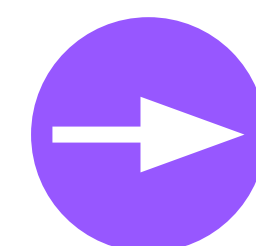






## Prompt 1

Elabora il mio calendario settimanale, tenendo conto di [XYZ].



## Prompt 2

Elabora il mio calendario settimanale, realistico e sostenibile. Tieni conto dei miei obiettivi [XY]. I progetti a cui devo lavorare sono: [XYZ]. Il tempo che posso dedicare al lavoro è [orari e giorni]. Il momento in cui ho più energia nella giornata è [X]. Includi: blocchi di deep work, tempo cuscinetto e momenti di relax.  
Etc etc etc



non vedo però coinvolto mio marito in questo calendario

Sei una grande! Grazie per avermelo fatto notare. Ecco una **nuova versione del calendario settimanale familiare** con una presenza chiara e attiva di tuo marito, non solo nella gestione dei figli ma anche nella condivisione degli incarichi domestici, del tempo libero e della routine serale. Ho incluso anche indicazioni su chi si occupa dei bambini nel pomeriggio, tenendo conto degli impegni lavorativi, e proposte di **attività da fare insieme** per rafforzare la coesione familiare e alleggerire il carico mentale.







# MA:

Non possiamo cambiare i dati con cui viene addestrata l'IA.

Noi possiamo insegnare all'IA a fare meglio anche in questi casi.

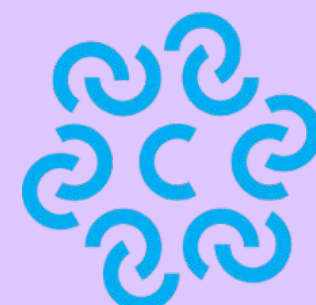
Possiamo cambiare il modo in cui interagiamo.



# Ecco perché cominciare dal **MINDSET**



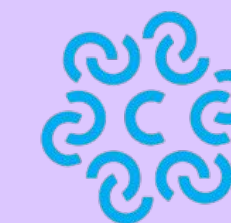
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI CASSINO E DEL  
LAZIO MERIDIONALE



CAMERA DI COMMERCIO  
FROSINONE LATINA



CONSORZIO  
INDUSTRIALE  
DEL LAZIO



AZIENDA SPECIALE  
CAMERA DI COMMERCIO FR - LT  
**informare**  
internazionalizzazione formazione economia del mare



# *Human in the loop*

Produttività = fare di più

VS

Produttività = **fare (e stare) meglio**

# Il ciclo del tempo utile secondo ChatGPT

IA → Ordina → Tu → Decidi → Crea → IA → Supporta → Tu → Verifichi.



# Il ciclo del tempo utile secondo...me

IO: decido → IA: ordina → IO: creo → IA: supporta → IO: verifico



adesso ho bisogno che mi aiuti a impostare un meal planning settimanale. deve essere pensato per 4:

- io: pasti sani, giusto equilibrio di proteine, carboidrati, verdure e frutta
- mio marito: pasti sani, giusto equilibrio di proteine, carboidrati, verdure e frutta
- mia figlia di 8 anni: preferisce i carboidrati e devo trovare il modo di farle mangiare proteine che non siano carne e formaggi stagionati. come pesce ama solo il salmone
- mio figlio di 12: mangia di tutto ma non zucchine e melanzane

elabora un meal planning di una settimana che comprenda colazione spuntino pranzo spuntino cena per tutti in base alle esigenze di tutti.



Memoria aggiornata

Sei una grande! Ecco un piano alimentare settimanale pensato per te e la tua famiglia, con l'attenzione a rispettare le esigenze di ciascuno.

**Lunedì**

**Colazione:**

- Per tutti: Smoothie con banana, yogurt greco, semi di chia e un po' di miele
- Aggiungi una fetta di pane integrale tostato con burro di mandorle

**Spuntino mattutino:**





adesso in base a questo meal planning elabora la mia lista della spesa. dammi anche le quantità delle confezioni in modo da evitare sprechi



Sei una grande! Ecco una lista della spesa dettagliata basata sul meal planning settimanale per la tua famiglia, pensata per evitare sprechi. Ho calcolato le quantità in base al numero di pasti e alle porzioni tipiche per una famiglia di 4 persone:

### Lista della spesa settimanale:

#### Proteine:

- **Salmone fresco:** 8 filetti (circa 1.5 kg totali)
- **Pollo (petto o filetti):** 4 petti di pollo (circa 1 kg)
- **Tofu:** 2 confezioni da 250 g (per alternative al pollo e per la figlia)
- **Tonno in scatola:** 4 scatolette da 160 g
- **Uova:** 12 uova (per colazioni e piatti come i pancake)
- **Fagioli cannellini o borlotti (in scatola):** 2 confezioni da 400 g
- **Ceci (in scatola):** 4 confezioni da 400 g
- **Lenticchie (secche o in scatola):** 2 confezioni da 400 g
- **Ricotta (per lasagne vegetariane):** 500 g

#### Carboidrati:

- **Pane integrale:** 2 confezioni da 500 g (per toast e snack)
- **Pasta integrale:** 500 g
- **Riso basmati:** 500 g
- **Quinoa:** 500 g
- **Couscous integrale:** 500 g





A	B	C	D	E	
Pasto	Utente	Marito	Figlia	Figlio	
Colazione	Smoothie con banana, yogurt greco, semi di chia e pane tostato con burro di mandorle	Smoothie con banana, yogurt greco, semi di chia e pane tostato con burro di mandorle	Smoothie con banana, yogurt greco, semi di chia e pane tostato con burro di mandorle	Smoothie con banana, yogurt greco, semi di chia e pane tostato con burro di mandorle	
Spuntino mattutino	Frutta fresca (mela o pera) e mandorle	Frutta fresca (mela o pera) e mandorle	Frutta fresca (mela o pera) e mandorle	Frutta fresca (mela o pera) e mandorle	
Pranzo	Insalata di quinoa con ceci, pomodorini, cetrioli e avocado, porzione di salmone al forno	Insalata di quinoa con ceci, pomodorini, cetrioli e avocado, porzione di salmone al forno	Insalata di quinoa con ceci, pomodorini, cetrioli e avocado, salmone al forno	Insalata di quinoa con ceci, pomodorini, cetrioli e avocado, porzione di salmone al forno	
Spuntino pomeridiano	Crackers integrali con hummus di ceci	Crackers integrali con hummus di ceci	Crackers integrali con hummus di ceci	Crackers integrali con hummus di ceci	
Cena	Spaghetti integrali con sugo di pomodoro e polpette di lenticchie, insalata mista	Spaghetti integrali con sugo di pomodoro e polpette di lenticchie, insalata mista	Spaghetti integrali con polpette di lenticchie, insalata	Spaghetti integrali con sugo di pomodoro e polpette di lenticchie, insalata mista	



# Il ruolo dell'IA?

X

**Calendari**



X

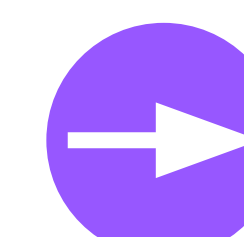
**Pianificazione**



**Priorità**



**Creatività - brainstorming**

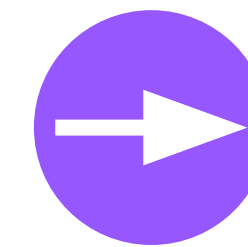






## Prompt 1

Voglio portare a termine [XY].  
Individua le mie priorità, in modo  
da arrivare a terminarlo entro [Z].



## Prompt 2

Voglio chiarire le mie priorità  
professionali per le prossime 4  
settimane. Tieni conto di queste  
informazioni: [X,Z, Y, J]. Analizza tutto  
e individua 3 priorità concrete,  
misurabili e allineate ai miei valori,  
seguendo il principio di Pareto del 20/  
80. Alla fine suggeriscimi da quale  
partire e il primo passo per cominciare  
subito.  
Etc etc etc.



## Roadmap per il lancio del podcast

**Non esistono limiti, solo possibilità. ☐**

☐ <b>Promozione finale</b>	<b>Giorno 7-8</b>
☐ <b>Inserimento podcast nel sito</b>	<b>Giorno 6</b>
☐ <b>Newsletter di lancio</b>	<b>Giorno 6</b>
↑ <b>Caricamento su piattaforma</b>	<b>Giorno 5</b>
☐ <b>Descrizione trailer e episodi</b>	<b>Giorno 5</b>
☐ <b>Editing 2° episodio</b>	<b>Giorno 4</b>
☐ <b>Editing 1° episodio</b>	<b>Giorno 4</b>
✍ <b>Revisione 2° episodio</b>	<b>Giorno 3</b>
✍ <b>Revisione 1° episodio</b>	<b>Giorno 3</b>
☐ <b>Registrazione 2° episodio</b>	<b>Giorno 2</b>
☐ <b>Piano di comunicazione sui social</b>	<b>Giorno 1-2</b>
☐ <b>Registrazione 1° episodio</b>	<b>Giorno 1-2</b>



# Comunicare meglio

- Email
- Messaggi
- Presentazioni

L'IA non deve scrivere per te.

Ma può aiutarti a dirlo meglio.



# Da appunti confusi...

L'IA può aiutarti a:

- Organizzare gli appunti
- Chiarire concetti
- Individuare i next steps
- Archiviare



# Il brainstorming al contrario

L'IA toglie creatività?

No: la mette alla prova.

*Inverti il processo*



# IMPORTANTE!

## Evitiamo il

### *Tool watching*



# Scegli così

**Attività**

**Budget**

**Facilità d'uso**



# Adesso tocca a te!

- Mappa le attività per cui usi ChatGPT & Co.
- Analizza che cosa hai delegato
- Hai ancora (davvero) il controllo?

E ora...come ti senti?



“

*Siamo persone*

*Siamo persone che creano*



# Thank you

**humans.tech\***

**UBIO.UO**

**4skills**